



歩き続ける
筋力を
サポート。

健康料理教室

一食分のたんぱく質がとれる！

時間 11:00~13:00

会場 西脇市市民交流施設 たべるスタジオ

定員 16名 (要申込・最少催行人数5名)

参加費 2,700円/回 (材料費込み)

受付期間

2026年6月8日(月) 10:00~ 各開催日の5日前まで



講師

小西彩 KONISHI Saya

合同会社アスリートチャージ代表
管理栄養士・公認スポーツ栄養士
日ノ本学園 新体操部 専属栄養士

たんぱく質やビタミンなど、必要な栄養がしっかりとれる健康料理を作りましょう！簡単なメニューばかりなので、普段料理をしない方も気軽にご参加ください。調理前のミニ講座では、食についての知識を分かりやすくお伝えします。

管理栄養士による
ミニ講義と
調理実習を通して、
健康的な食生活を
学びます。

2026 7.8.9 月

7月 13日(月) メイン：鶏むねのバンバンジー
27日(月) メイン：豆腐ハンバーグ

8月 10日(月) メイン：キーマカレー
24日(月) メイン：鯖缶トマトパスタ

9月 14日(月) メイン：塩麻婆豆腐
28日(月) メイン：鮭のホイル焼き

主催
お申込み
お問合せ

西脇市市民交流施設
☎0795-24-3010 8:30~22:00

〒677-0043 兵庫県西脇市下戸田 128-1 FAX:0795-27-8453

休館日：毎月最終火曜日(祝日の場合は翌平日)／年末年始(12/29~1/3)

指定管理者：株式会社ケイミックスパブリックビジネス

HP



<https://www.nishiwaki-koryu.jp>

